

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
Уральский государственный педагогический университет



## **ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ВФСК ГТО**

### **І СТУПЕНЬ**

**Учебно-методическое пособие**



Екатеринбург 2016

**УДК 796.015.865-053-465.07/.11”**  
**ББК Ч420.055+Ч420.061**  
**П 78**

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский государственный педагогический университет» в качестве *учебного* издания (Решение № 471 от 24.03.2016)

**Рецензенты:**

Гришин А.В. кандидат педагогических наук, профессор  
Орлов О.Л. кандидат биологических наук, доцент

**Составители:**

Куцаев В.В., доцент кафедры физического воспитания, доцент  
Ярцева Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Программа самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО  
1 ступень: учебно-методическое пособие / сост. В. В. Куцаев,  
Н. В. Ярцева ; Урал.гос. пед. ун-т.– Екатеринбург, 2016. – 48с.

Учебно-методическое пособие включает необходимую информацию для категории населения, относящихся к первой ступени ВФСК ГТО. Пособие поможет данной категории населения методически грамотно организовать свою самостоятельную деятельность по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО. Методический материал, представленный в данном учебно-методическом пособии, рекомендуется выполнять с непосредственным участием взрослых, родителей.

Пособие предназначено для младших школьников, учителей физической культуры и родителей.

Учебно-методическое пособие обсуждено и утверждено на Ученом совете ИФК УрГПУ.

Протокол № 6 от 25.02. 2016г.

**УДК 796.015.865-053-465.07/.11”**  
**ББК Ч420.055+Ч420.061**

© Куцаев В.В., Ярцева Н. В. 2016  
© ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», 2016

# Рекомендации для школьников по подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

## I СТУПЕНЬ

(для мальчиков и девочек I–II классов)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

#### I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний(тес- ты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	илибег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета времен и
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30

	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей,

выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

### 3. Рекомендации для подготовки к выполнению норм

#### Комплекса в недельном двигательном режиме

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	8–10	7–9
	или бег на лыжах (км)	10–12	8–10
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	800–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	20–25	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	45–55	45–50
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа полу, скамье или стуле (кол-во раз)	45–50	45–50
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50–60	50–60
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	50–60	50–60

#### 4. Как школьнику подготовиться к сдаче норм Комплекса

Подготовка к сдаче норм комплекса происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях и школах, но возможна и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание

следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время). Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. После окончания занятия необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

**4.1. Основы знаний по физической культуре** (в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### **4.2. Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время



прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища. Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

#### **4.3. Режим дня**

Режим – основа нормальной жизнедеятельности, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении всего дня, недели, предохраняет от переутомления, создает благоприятные условия для развития. Для младших школьников соблюдение режима дня имеет особое значение, так как новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким нагрузкам, связанным с обучением требуют повышенных требований к организму. Причина плохого аппетита, нарушения сна, отставания в физическом развитии заключается в несоблюдении режима дня.

На первый взгляд, режим – это нечто скучное, однообразное, повторяющееся изо дня в день. Но, на самом деле, его значение для успешной учебы и поддержания здоровья школьника трудно переоценить.

Чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима осуществлялись строго последовательно и в одно и то же время. Школьники, неукоснительно соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, эффективнее трудятся, быстрее засыпают и меньше устают. Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе, занятия физической культурой (утренняя гимнастика, подвижные игры, самостоятельные и секционные занятия), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору, прием пищи, личная гигиена.

Правильный режим дня школьника предполагает наличие 3–4 прогулок на свежем воздухе общей продолжительностью

2,5–3,5 ч, послеобеденный отдых, 5–10 минутные перерывы с физкультминутками через каждые 30–40 мин приготовления домашнего задания, полноценный сон не менее 10–10,5 ч, 4–5 приемов пищи.

Примерный режим дня школьника 1–2 классов выглядит следующим образом: подъем – 7.00 ч; утренняя гимнастика, водные процедуры – 7.00–7.30; завтрак – 7.30–8.00; дорога в школу (прогулка) – 8.00–8.20; подготовка к урокам – 8.20–8.30; учебные занятия в школе – 8.30–12.30; дорога из школы домой (прогулка) – 12.30–13.00; обед – 13.00–13.30; послеобеденный отдых (сон, прогулка) – 13.30–14.30; подвижные игры, занятия спортом, прогулка – 14.30–16.00; полдник – 16.00–16.15; приготовление уроков – 16.15–17.30; помощь родителям – 17.30–18.30; свободное время – 18.30–19.00; ужин – 19.00–19.30; свободное время – 19.30–20.00; приготовление ко сну (в том числе и прогулка перед сном) – 20.00–20.30; сон – 20.30–7.00 ч.

#### **4.4. Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика (зарядка) необходима каждому человеку. Она играет важную роль в период перехода от сна к бодрствованию. С физиологической точки зрения, утренняя зарядка для детей обеспечивает активизацию обменных процессов, помогает правильно развить костно-мышечную систему, укрепить сердечную мышцу, улучшить кровообращение.

Чтобы комплекс зарядки для детей обеспечил необходимые результаты, требуется соблюдать правила. Зарядку необходимо проводить ежедневно, в специально выделенное время, строго натошак. Более эффективным будет проведение упражнений на улице, что позволит объединить зарядку с закаливающими процедурами. Веселому настроению, желанию выполнять предлагаемые упражнения с удовольствием, развитию отличной координации движений содействует ритмичная музыка. В процессе выполнения упражнений утренней зарядки для детей крайне важно контролировать точность исполнения разнообразных движений, поскольку это

является залогом правильных процессов развития суставов. Продолжительность утренней зарядки составляет 10–15 минут.

Утреннюю зарядку начинают с быстрой, энергичной ходьбы продолжительностью не более одной минуты. Затем делают, чередуя, упражнения для рук, плечевого пояса и спины. Далее переходят к упражнениям на укрепление мышцы туловища и формирование правильной осанки. Упражнения для ног улучшают кровообращение и подвижность в суставах.

Заканчивается зарядка подскоками, прыжками, бегом на месте или с передвижением. Завершающие упражнения длятся не более одной минуты. Затем переходят к спокойной ходьбе, упражнениям для успокоения дыхания (продолжительностью – 1–1,5 минуты).

При выполнении упражнений нужно следить за дыханием. Вдох следует делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно. Если в упражнении нет четко выраженных фаз вдоха и выдоха, надо дышать равномерно.

Зарядку заканчивают водными процедурами: обливанием, душем или же обтиранием.

Комплексы упражнений утренней гимнастики для школьников 1–2 класса:

#### *Комплекс 1*

- Ходьба на месте, переходящая в бег на месте, в течение 30 с.
- «Вращение головой». Медленно вращать головой сначала по часовой стрелке, а затем против. Повторить 3 круга в каждую сторону.
- «Вращение плечами». Приставить пальцы рук к плечам и вращать руками вперед и назад. Повторить 5 раз в каждую сторону.
- «Наклоны в сторону». Поставить руки на пояс и сделать наклоны в стороны поочередно, вправо и влево, как маятник. Повторить 10 раз в каждую сторону.
- «Наклоны вперед». Встать прямо, на вдохе поднять руки вверх и наклониться вперед. Коснуться ладонями пола. На выдохе выпрямиться. Повторить 10 раз.

- «Приседания». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола, и как можно ниже. Повторить 8–10 раз.

- «Выпрыгивания». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе низко присесть, на выдохе резко выпрыгнуть вверх, оттолкнувшись носками. Вытягивая, руки держать над головой. Повторить 5–10 раз.

- «Колено вверх». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На выдохе резко поднять колено к груди, сгибая ногу. Поднимать то одно, то другое колено максимально высоко. Корпус можно чуть подать вперед. Повторить 5–10 раз на каждую ногу.

- «Планка». Принять упор лежа (можно на предплечьях) так, чтобы тело, бедра и ноги составили прямую линию. Находиться в таком положении 30 с. Повторить 2–3 раза через 30 с отдыха.

- «Кикбоксинг». Встать в боксерскую стойку, развернуться боком, одна нога выставлена вперед, руки согнуты и сжаты в кулаки. Сделайте сначала резкий удар рукой, потом ногой на уровне пояса. Удары делайте на выдохе. Повторить 15–20 раз на обе руки.

- «Ласточка». Встать прямо. На выдохе наклониться вперед, руки в стороны, одновременно поднять одну ногу – она натянута и напряжена. Корпус и нога должны быть горизонтальны, голова поднята. Удерживать положение не менее 10 с. Повторить 5–10 раз.

- Ходьба на месте – 20–30 с.

- Водные процедуры.

#### *Комплекс 2*

- Ходьба на месте – 30 с.

- «Потягушки». Из основной стойки с силой согнуть руки к плечам. Поднимаясь на носки, выпрямить руки вверх (потянуться, смотреть на кисти), опустить руки к плечам и вернуться в и.п. Повторить 8–12 раз.

- «Вертишейка». И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой в медленном темпе, стараясь

ухом дотянуться до плеча, подбородком коснуться груди и до предела наклонить голову назад. Направление движения меняется после каждого раза. Повторить 8–16 раз.

- «Вентилятор». И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти сжаты в кулак. Круговые движения руками в боковой плоскости. Менять направление через 4 круга. Повторить 24–32 движения.

- «Цветочек». И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, локти назад, голову назад. Наклонить голову вперед до касания подбородком груди и свести локти вперед. Вернуться в и.п. Повторить 6–12 раз.

- «Антенна». И.п. – стойка ноги врозь чуть шире плеч, руки в стороны, кисти в кулак. Повороты туловища вправо и влево. Ноги не сдвигать, сохранять положение рук в одной плоскости с плечами. Повторить 8–16 раз.

- «Тонкая рябина». И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Поднимая одну руку вверх до касания уха, наклонить туловище в противоположную сторону. Выпрямиться, наклониться в другую сторону, меняя положение рук. Повторить 6–8 раз.

- «Хула-хуп». И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе большим пальцем вперед. Круговые движения тазом с максимальной амплитудой (будто вращая обруч). Направление движений чередовать. Повторить 16–32 раза.

- «Насос». И.п. – стойка ноги вместе, носки сомкнуты. Пружинистые наклоны вперед, стараясь постепенно дотянуться до носков ног, ноги прямые. Повторить 12–16 раз.

- «Ласточка». И.п. – о.с. Дугами вперед поднять руки вверх, одновременно отводя одну ногу назад. Прогнуться, смотреть на ладони. Опуская руки вниз, приставить ногу. Потом другой ногой. Повторить 6–12 раз.

- «Рессора». И.п. – выпад вперед, руки в стороны или на поясе. Пружинящие движения, сгибая и разгибая ногу три раза, на четвертый прыжком поменять положение ног. Повторить 6–8 смен.

- «Скачем, бегаем». Прыжки на скакалке или бег на месте, высоко поднимая колени, в течение 20–30 с.
- Ходьба на месте, постепенно замедляя темп – 30 с.
- Водные процедуры.

#### **4.5. Упражнения в течение учебного дня**

В общем виде физкультминутки – это физические упражнения для предупреждения или уменьшения общего утомления, снижения излишнего возбуждения, уменьшения признаков утомления, которое наступает во время статического напряжения на учебных занятиях. Физкультминутки начинают при первых признаках утомления. В комплекс физкультурных минуток входят упражнения для различных групп мышц. Все упражнения физкультминуток следует выполнять в среднем и медленном темпе, не выпрямляя до конца суставы, без максимальной амплитуды.

##### *Комплекс 1*

- Хлопать в ладоши в произвольном темпе, руки над головой. Выполняется в течение 10–12 сек.
- Подскоки на одной ноге (вторая нога согнута в колене и не касается пола), руки вверх. Выполнить 10–12 подскоков на одной ноге, затем 10–12 – на другой.
- Выполнять царапающие движения полусогнутыми руками на уровне груди – 10–15 с.

##### *Комплекс 2*

- Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и активной работой рук в течение 10–12 с.
- Потирать ладони на уровне груди, руки полусогнуты. Выполнить в течение 15–20 с. Закончить упражнение быстрыми хлопками в ладоши (5–7 с).
- Выполнять полуприседы на обеих ногах, руки вперед. Время выполнения – 15–20 с.

##### *Комплекс 3*

- Сжимать и разжимать кулачки в среднем темпе, руки вверх. Выполнять в течение 20–30 с.
- В полунаклоне, руки у плеч, повороты туловища влево и вправо, стараясь смотреть на плечо, в сторону которого

делается поворот. Выполнить по 10–12 поворотов в левую и правую сторону.

- На несколько секунд широко раскрыть глаза. Затем глаза закрываются и на них накладывают ладони, сложенные лодочкой. Ладони при этом не касаются закрытых глаз. Повторить 3–4 раза.

#### *Комплекс 4*

- Упражнение выполняют стоя, руки у плеч, ладони раскрыты и обращены вперед. Поочередно скручивать туловище влево и вправо, руки остаются на месте. Выполнить по 5–6 поворотов в левую и правую сторону.

- Ходьба на месте, руки за спиной, спина выпрямлена, подбородок поднят вверх, смотреть прямо перед собой. Время выполнения – 15–20 с.

- Из положения сидя за столом встать около стола, руки вниз. Через 2–4 с вновь сесть за стол. Повторить упражнение до 5–7 раз.

#### *Комплекс 5*

- Стоя, ноги вместе. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, ладони над головой (не соединяются). Подбородок приподнят, грудь развернута. Дыхание свободное. Пальцы плавно колыхаются. После выполнения позы в течение 10–15 с вернуться в исходное положение.

- Стоя, руки вниз. Свободно, без напряжения наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. Во время трения ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз. Время выполнения 30–40 с.

- Выполняются шаги на месте на полусогнутых в коленях ногах (представить себя в образе тигра), руки полусогнуты в локтях, двигаются в такт шагам. Время выполнения 15–20 с.

#### *Комплекс 6*

- Стоя, руки вниз. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к

лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединив пальцы в замок. Оставаться в позе 15–20 с, после чего принять исходное положения. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону.

- Стоя, руки вниз. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. Одновременно с медленным выдохом наклониться вперед, руки, не сгибая, опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить 5–7 раз.

- Делается полунаклон вперед, плотно обхватывая руками плечи (как будто стараясь согреться) – выдох, задерживается дыхание на 1–2 с. После расслабиться, развести руки в стороны – глубокий вдох. Повторить 4–6 раз.

#### *Комплекс 7*

- Опустить руки вниз и расслабить их. Поднять плечи вверх и отвести назад. Опустить плечи максимально вниз. Выполнять упражнение, не торопясь, дыхание свободное. Выполнить 5–7 подъемов-опусканий плеч.

- Из основной стойки, не спеша, выполнить 2–3 поворота влево вокруг своей оси на 360°. Повторить упражнение в правую сторону.

- Стоя ноги вместе, опустив руки вниз, соединить ладони вместе и зажать их между коленями. Туловище наклоняется вперед, колени сгибаются и сильно сжимают кисти рук. Выполнить трущие движения ладонью о ладонь 8–10 раз. Во время трения ладони не отрываются друг о друга. При трении нужно прикладывать умеренную силу, добиваясь возникновения в них тепла. После того как ладони разогреются, сложить их «лодочкой» и наложить на глаза (левую руку – на левый глаз, правую – на правый)), таким образом, чтобы ладони не касались глазного яблока. Глаза при этом закрыты. Держать ладони в таком положении около 10 с, затем опустить руки. Повторить все элементы упражнения в указанной последовательности еще 2–3 раза. В заключение упражнения под ладонями смыкать и размыкать веки (8–10 раз).

#### *Комплекс 8*



- Основная стойка, руки к плечам. Вращение локтями, не отрывая кисти рук от плеч. По 8–10 вращений вперед и назад.
- Из основной стойки выполнить наклон вперед, руки на затылок, вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.
- Основная стойка. Обхватить плечи руками – выдох. Развести руки в стороны, пальцы максимально расставить. Повторить 5–7 раз.

Для незамедлительного снятия напряжения в мышцах кисти при письме полезен следующий комплекс упражнений.

- Разогревание ладоней. Стоя, руки внизу. Свободно, без напряжения наклониться вперед, согнуть ноги в коленях, соединить ладони и зажать их между коленями. Сжимая колени, выполнить трущие движения ладони о ладонь. Необходимо следить, чтобы все движения выполнялись легко и без излишнего напряжения. Во время выполнения трений ладоней руки выпрямлены, а плечи поочередно двигаются вверх и вниз. Время выполнения упражнения – 30–40 с.

- Поглаживание рук. Встать свободно, руки перед грудью. Активно потереть ладони одна о другую в течение 10–15 с. После этого теплой ладонью одной руки выполнить поглаживание тыльной части другой руки, от пальцев к запястью (5–7 раз). Поменять руки и выполнить поглаживание другой руки (также 5–7 раз). После этого выполнит поглаживание сначала одного, а затем другого (другой рукой) предплечья – по 5–7 поглаживаний каждой руки.

- Сплетение пальцев за спиной. И.п. – стоя, руки внизу. Опущенную правую руку согнуть в локте, завести за спину и поднять правую кисть вверх, ближе к лопаткам. Левую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину над левым плечом. Сцепить руки за спиной, соединить пальцы в замок. Оставаться в такой позе 10–15 с, после чего принять исходное положение. Поменять руки и повторить упражнение в другую сторону.

Физкультминутка для пальцев рук:

- Крепко сжать пальцы в кулак, досчитать до десяти, приподнять руки и свободно уронить расслабленные кисти рук вниз.

- Помассировать каждый пальчик пишущей руки, загибая после этого его в кулачок. Повторить с пальцами другой руки.

- Имитировать руками лепку снежков с броском в цель. Повторить 3–5 раз.

- Ладони обеих рук соединить под углом (изобразить крышу дома). Пальцы сжать в замок и в таком положении двигать руками вперед-назад, влево-вправо. Разжать пальцы, соединив ладони под углом.

Физкультминутки для глаз:

*Комплекс 1*

- Поморгать в течение 3–4 с.
- Посмотреть влево-вправо.
- Посмотреть вверх.
- Закрыть глаза ладошками.
- Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.
- Посмотреть вниз.
- Зажмурить глаза.
- Открыть глаза и поморгать в течение 3–4 с.

*Комплекс 2*

- Закрыть глаза, расслабиться и находиться в таком положении 6–10 с.

- Помассировать веки, слегка надавливая на них, по часовой стрелке и против нее.

- Поморгать глазами в течение 3–4 с.
- Поднять руки вверх и посмотреть на них – вдох.
- Согнуть руки в стороны – выдох.
- Потрясти кистями рук и посмотреть на них вправо-влево.

- Закрыть глаза и расслабиться на 3–5 с.
- Открыть глаза, посмотреть вверх.
- Посмотреть вниз, затем вверх и по сторонам.

### *Комплекс 3*

Представить себя Буратино и нарисовать носом какой-нибудь простой рисунок (домик, солнышко, геометрические фигуры и т.д.), сопровождая движениями глаз.

#### **4.6. Дыхательная гимнастика**

Для успешного обучения правильному дыханию во время выполнения физических упражнений необходимо вначале освоить приводимый далее комплекс дыхательных упражнений. Начинать нужно с одного-двух повторений и постепенно, в течение 8–12 недель, довести число повторений каждого упражнения до указанной в комплексе соответствующей дозировки. Дыхание осуществляется через нос, кроме тех случаев, которые оговорены специально.

- И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (большой палец вперед, четыре пальца назад), подбородок и грудь слегка приподняты, лопатки сведены; 1–2 – медленный глубокий вдох; 3–4 – медленный полный выдох. Повторить 2–4 раза.

- И.п. – то же; 1–2–3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый полный выдох ртом; 5–8 – свободное дыхание. Повторить 2–4 раза.

- И.п. – то же; 1 – быстрый полный вдох ртом; 2–3–4 – медленный глубокий выдох; 5–8 – свободное дыхание. Повторить 2–4 раза.

- И.п. – то же; 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на вдохе; 3 – не выдыхая, выполнить вновь вдох небольшой порцией; 4 – свободный полный выдох; 5–8 – свободное дыхание. Повторить 2–4 раза.

- И.п. – то же; 1–2–3–4 – медленный глубокий вдох; 5–6–7–8 – медленный полный выдох; 9–16 – свободное дыхание. 2–4 раза.

*Общеразвивающие упражнения с элементами дыхательной гимнастики.*

- Ходьба с подниманием рук в стороны на вдохе и опусканием на выдохе.

- Дыхательные упражнения при ходьбе: на 1 шаг – вдох, на 2 шага – выдох; затем на 2 шага – вдох, на 4 шага – выдох.

- Бег трусцой (в течение 1–2 мин) – на 3 шага – вдох, на 5 шагов – выдох.

- И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову (локти вперед, плечи опущены); 1–2 – локти в стороны, подняться на носки – вдох через нос; 3–4 – выдох через рот, и.п.

- И.п. – стойка ноги врозь; 1–2 – руки на пояс, наклон назад – вдох через нос; 3–4 – выдох через рот, и.п.

- И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – поворот туловища вправо, правая рука в сторону – вдох через нос; 2 – выдох через рот, и.п.; 3–4 – то же в другую сторону.

- И.п. – стойка ноги врозь; 1 – наклон вправо, правая рука на пояс, левая вверх – вдох через нос; 2 – выдох через рот, и.п.; 3–4 – то же с другой руки.

#### **4.7. Занятия по формированию правильной осанки**

Встать к стене, прикоснуться к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут, ягодицы напряжены. Вот она, правильная поза! Тело должно ее запомнить.

Правильная осанка не дается от рождения, ее надо вырабатывать. Чтобы ходить, стоять и сидеть красиво, чтобы этот навык стал естественной потребностью – придется приложить усилия.

Для правильной осанки полезно:

- Кататься на велосипеде с высоко поднятым рулем.
- Плавать брассом.
- Ездить верхом.
- Делать упражнения у вертикальной плоскости: встать у стены правильно, а затем поочередно отводить руки и ноги в стороны, подниматься на носки, приседать и т.д.

- Носить на голове различные предметы: кубики, подушечки, наполненные солью, песком или опилками. Не роняя подушечки, ходить на носках, на полусогнутых ногах,

приседать, ползать на четвереньках, подниматься и спускаться по шведской стенке и т.д.

- Тренировать координацию движений: делать «ласточку», стойку на одной ноге, ходить по бревну или любой горизонтальной возвышенности.

- Выполнять упражнения, направленные на общее развитие организма, укрепления мышц и связок опорно-двигательного аппарата, воздействующие на мышцы ног, спины, живота, шеи, улучшающие подвижность плечевого пояса и позвоночника.

Для красивой осанки детям 1–2 класса также полезны некоторые следующие привычки:

- заучивать наизусть стихи, пересказывать тексты в движении – подпрыгивая, задирая ноги, кружась, кувыркаясь;

- раскачиваться на передних ножках стула во время приготовления уроков;

- повторять устные уроки, раскачиваясь в кресле-качалке;

- писать за конторкой стоя;

- учить уроки, сидя на жесткой табуретке (сидя на ней, быстрее устаешь, чаще встаешь и разминаешь мышцы);

- работать полулежа на компьютере, развалившись в кресле, положив клавиатуру на колени, чтобы угол наклона составил 135° (в таком положении спине удобнее);

- читать книги лежа на животе, подложив под грудь подушку (позвоночник испытывает наименьшую нагрузку, так как голова и плечи – приподняты, а спина выпрямлена).

Важным условием выработки правильной осанки является систематический контроль за нею в процессе различных видов деятельности и, в особенности, во время сидения за письменным столом. В этом случае правильной является следующая поза: предплечья на крышке стола, плечи на одном уровне, голова несколько наклонена вперед, ноги стоят на полу параллельно, голени под прямым углом к бедрам.

#### 4.8. Закаливание

Физическое воспитание школьника невозможно без закаливания, повышающего сопротивляемость организма болезням за счет тренировки терморегуляторного аппарата и развития защитных сил организма. Детский организм становится устойчивым к неблагоприятному воздействию погодных факторов.

Современный школьник проводит в помещении большую часть дня, поэтому одним из самых простых способов закаливания является регулирование температуры помещения. Для младших школьников она должна изменяться на 5–7°C за счет периодического проветривания в любое время года.

Прогулки на открытом воздухе у школьника 1–2 классов должны длиться не менее 3–3,5 ч в день. При этом важную роль для закаливания играет одежда, которая должна соответствовать сезону года, здоровью и активности ребенка. Закаленность организма возрастает при длительных прогулках, играх на воздухе и ходьбе по росе, по мокрому асфальту, гальке в вечернее время в теплый сезон года.

Правильное закаливание подразумевает соблюдение общих принципов: постепенности, последовательности, систематичности, сочетания закаливающих процедур с физической активностью. Также важно проводить закаливание с хорошим настроением и получать от него удовольствие.

Виды закаливания, связанные с определенными температурными режимами, необходимо выполнять под присмотром родителей. Начать закаливание можно с обтирания махровым полотенцем, смоченным в воде +36°C. Каждые три дня температуру воды снижают на 1–2° в течение 2–3 месяцев. Обтирание проводят при открытой форточке. Хороший эффект закаливания дает обмывание стоп. Начинают с температуры воды +28°C, доводя ее постепенно до +15°C. После обмывания стопы растирают полотенцем.

Обливания можно начинать лишь через месяц после регулярных обтираний, постепенно снижая температуру воды от

+33°C до +18°C, при температуре окружающей среды +18...+20°C.

Летом закаливание продолжится во время купания в открытых водоемах при температуре воды +22°C, а воздуха – +24°C. Время пребывания в воде 5–15 мин.

Воздушные ванны младшим школьникам можно принимать при температуре +18...+22°C в течение 5 мин, постепенно увеличивая продолжительность до 20 мин. Продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5–20 мин на один прием процедуры.

Наибольший эффект от закаливания можно получить, если оно сочетается с рациональным режимом дня.

#### **4.9. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по бегу**

В самостоятельных занятиях родители, другие взрослые люди и старшие братья и сестры должны оказывать помощь школьникам 1–2 классов, особенно в первое время или при освоении новых упражнений. Надо помнить, что перед самостоятельным выполнением любых физических упражнений следует хорошо размяться. Такие упражнения обязательно включаются в каждую вашу тренировку. Физическая нагрузка повышается постепенно от занятия к занятию. Проводить занятия лучше всего на свежем воздухе. Родители должны регулярно советоваться с учителем физкультуры. Он поможет разобраться в упражнениях, исправит ошибки в технике выполнения различных движений.

В нормативы комплекса входят три беговых упражнения различной направленности.

В самостоятельных занятиях при обучении бегу на скорость необходимо уделять внимание правильной работе рук, свободному прямолинейному бегу на носках с достаточно высоким подниманием бедра и параллельной постановкой стоп. Для развития быстроты подойдут следующие упражнения, которые следует выполнять на протяжении 10–20 м, повторяя их 2–5 раз, после полного восстановления:

- имитация движений руками во время бега стоя на месте в медленном и быстром темпе;
- то же в сочетании с бегом на месте с высоким подниманием бедра;
- бег на месте в медленном, среднем и быстром темпе;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками;
- семенящий бег;
- бег коротким, средним и длинным шагом;
- бег с изменением частоты шагов;
- бег по линии;
- бег с ускорением;
- равномерный бег с последующим ускорением;
- выбегание через падение изо.с.;
- выбегание из различных исходных положений;
- высокий старт с последующим ускорением.

При сдаче беговых норм на короткие дистанции большое значение имеет правильное и быстрое выбегание с высокого старта, поэтому в самостоятельных занятиях стоит уделить ему повышенное внимание.

До подачи стартовых команд необходимо находиться не ближе чем на 1,5–2 м от стартовой линии.

По команде «На старт!» бегун ставит толчковую ногу вперед на всю ступню, носком вплотную к линии старта; маховую ногу отставляет на полшага назад, располагая ее на переднюю часть стопы. При этом обе ступни ставятся параллельно друг другу по движению. В этот момент необходимо избегать излишнего напряжения всех мышц тела – бегун находится в этом положении в свободном состоянии.

По команде «Внимание!» следует перенести массу тела на толчковую ногу; обе ноги сгибаются в коленных суставах; туловище наклоняется вперед; руки сгибаются в локтях; вперед выносятся рука противоположная толковой ноге, другая рука немного отводится локтем назад или свободно опускается вниз в полусогнутом положении.



По команде «Марш!» начинается бег с помощью активного движения на себя маховой ноги согнутой в колене. Первые шаги необходимо мощно проталкиваться и акцентировано работать маховой ногой, к тому же они выполняются упругой постановкой стоп под себя при сохранении общего наклона. В дальнейшем длина шагов увеличивается, туловище выпрямляется.

Для закрепления правильной работы руками во время бега можно использовать в самостоятельных занятиях (в том числе и в утренней гимнастике, и в физкультминутках) следующие упражнения: стоя или сидя, беговые движения руками с разной частотой (10–20 сек); стоя, беговые движения руками с разной частотой со сгибанием ног в коленях (при увеличении частоты – сгибание коленей до положения полуприсед, при замедлении темпа – возвращение в основную стойку).

В развитии ловкости вам помогут упражнения улучшающие способность к реагированию и быстроте перестроения движений:

- ходьба с изменением направления и скорости движения;
- бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед);
- бег коротким, средним и длинным шагом;
- бег из разных исходных положений (упор лежа, упор присев, сед и др.);
- бег с разным положением рук;
- челночный бег 3х5, 3х10м;
- челночный бег с передвижением приставными шагами.

В самостоятельных занятиях необходимо уделять внимание и продолжительному бегу, развивающему выносливость. В нем большое значение имеет экономичная техника бега, управление скоростью, правильное распределение сил по дистанции, постановка дыхания. Этому могут способствовать следующие упражнения:

- имитация движений руками при продолжительном беге в течение 1–2 мин;
- имитация движений руками с одновременным попеременным сгибанием ног в коленном суставе в течение 1–2 мин;
- толчком двух ног легкие подпрыгивания на месте с имитацией движений руками;
- ходьба в темпе выше среднего в течение 5–15 мин;
- чередование ходьбы в быстром темпе (10 с) с медленной ходьбой в течение 15–20 с, выполняя упражнение 3–5 мин;
- взбегание вверх по лестничным пролетам, наступая на каждую ступеньку (следить за активной работой рук);
- чередование бега с ходьбой (50 м – бег; 100 м – ходьба) в течение 1–4 мин;
- бег с равномерном темпе в течение 1 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (до 4 мин и более);
- бег с равномерной скоростью 500–1500 м.

#### **4.10. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по прыжкам**

Разнообразные прыжки хорошо развивают скоростно-силовые качества у детей. Необходимо в занятиях уделять внимание правильному сочетанию движений рук и ног, нестопорящей и быстрой постановке ног на грунт. Примерные прыжковые упражнения для школьников 1–2 классов:

- прыжки на двух на месте (10–16 раз);
- прыжки на двух ногах на месте с различным усилием (4–8 раз);
- прыжки на одной на месте (8–10 раз);
- прыжки на одной на месте с чередованием ног через 3–4 прыжка (6–12 раз);
- прыжки на двух с поворотом на 90° (4–6 раз);
- прыжки вверх–в сторону с мягким приземлением (6–10 раз);

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10–15 м);
- прыжки на двух ногах вперед–назад через линии, начерченные на расстоянии 50–60 см одна от другой (10–15 раз);
- прыжки на двух ногах с продвижением назад (10–15 раз);
- прыжки в шаге по разметкам (6–8 раз);
- спрыгивание с высоты 30–60 см (3–8 раз);
- запрыгивание на высоту 30–50 см (3–8 раз);
- прыжки на двух вверх по лестнице, наступая на каждую ступеньку, полностью выпрямляя ноги в коленных суставах;
- прыжки вверх по лестнице поочередно на правой и левой ноге;
- прыжки с одной ноги на другую через скакалку (20–50 раз);
- прыжки на двух ногах через скакалку с промежуточным подскоком (20–50 раз);
- прыжки на двух ногах через скакалку (20–50 раз);
- прыжки через скакалку с продвижением вперед (10–15 м);
- прыжки через препятствия высотой 10–20 см (4–8 раз);
- прыжки в высоту с прямого разбега через препятствие высотой 30–40 см (3–6 раз);
- прыжки с места с двух ног с доставанием подвешенного предмета (8–10 раз);
- прыжки с небольшого разбега толчком одной ноги с доставанием подвешенного предмета (3–6 раз);
- прыжки вперед-вверх с места из полуприседа (4–8 раз);
- прыжки вперед-вверх с быстрым выполнением полуприседа (4–8 раз);
- прыжки в длину с места из полуприседа, руки отведены назад (4–6 раз);

- прыжки с места вверх с выполнением быстрого подседания и маха руками (4–6 раз);
- стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки сзади), толчком левой ногой и махом правой с одновременным взмахом рук вперед-вверх прыгнуть и приземлиться в положении полуприседа; то же с другой ноги (по 2–4 раза);
- прыжки в длину с места на точность и на результат (4–8 раз).

Чтобы показывать хорошие результаты в прыжках в длину с места необходимо освоить правильную технику этого упражнения. Прыжок выполняется из исходного положения узкая стойка ноги врозь (ступни ног параллельно, на ширине одной ступни), руки вперед-вверх. Упражнение начинается с отведения рук назад, затем активное движение руками вниз-вперед-вверх сочетается с быстрым подседанием, переходящим в очень быстрое разгибание ног в коленном, тазобедренном суставах, и отталкиванием стопой. Начало полета характерно выпрямлением тела прыгуна вперед-вверх. Затем ноги, сгибаясь в коленных суставах, подтягиваются к груди, прыгун находится в группировке. Приземление производится на согнутые ноги, обеспечивая амортизацию и сохранение равновесия. Руки в момент приземления вначале опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, содействуют продвижению туловища.

В самостоятельных занятиях при выполнении различных прыжковых упражнений следует выполнять не более 30 отталкиваний, а количество прыжков со скалкой может достигать 150 в течение дня.

#### **4.11. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по метаниям**

Метание мяча – одно из самых сложных в выполнении упражнений, особенно для девочек. Поэтому им необходимо уделять пристальное внимание в самостоятельных занятиях для овладения навыками далекого и меткого метания малых мячей и других предметов. Целесообразно метать как правой, так и левой рукой. Примерные упражнения, используемые для овладения техникой метания:

- подбрасывание и ловля малого мяча (обеими руками, правой, левой рукой), меняя высоту подбрасывания (по 3–5 раз);
- броски большого мяча (волейбольного, футбольного, баскетбольного, набивного) двумя руками из-за головы: стоя, стоя на одном колене, седа ноги врозь (8–10 раз);
- броски большого мяча от груди (8–10 раз);
- броски большого мяча снизу из положения стоя (6–10 раз);
- и.п. – ноги на ширине плеч; резкий бросок мяча в пол перед собой и ловля одной рукой после отскока (4–6 раз);
- и.п. – стоя лицом по направлению к метанию, ноги на ширине плеч; броски мяча одной кистью вперед-вверх, держа мяч немного выше головы (6–8 раз);
- и.п. – то же; поворот туловища с одновременным отведением руки – имитация броска; рука на уровне плеча, кисть развернута вверх (4–6 раз);
- имитация положения «натянутого лука» (5–8 раз);
- и.п. – левая нога впереди, правая – сзади на передней части стопы; бросок мяча кистью вперед-вверх с акцентом на хлесте кистью руки (4–6 раз);
- и.п. – левая нога впереди, правая – сзади на передней части стопы: 1 – поворот туловища вправо с одновременным выпрямлением руки; 2 – бросок мяча с возвращением в и.п. (4–6 раз);
- и.п. – то же; броски мяча на дальность (3–6 раз);
- метание в цель мячей, камешков, снежков и др. (6–10 раз);
- метание мяча в вертикальную или горизонтальную цель (диаметром 1 м) с расстояния 4–8 м (6–10 раз);
- метание мяча на заданное расстояние (4–8 раз).

Техника метания мяча в цель заключается в следующем: встать полубоком к мишени, ноги на ширине плеч, мяч в правой согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука – вперед-вверх. Отводя правую руку вправо-назад и сгибая правую ногу, наклонить туловище вправо. При этом прямая левая нога стоит на носке. Из этого положения, с энергичным выпрямлением

правой ноги и переноса веса тела на левую, выполняется бросок. Кисть правой руки проносится над плечом.

Метание в цель хорошо развивает силу, точность и глазомер. Рекомендуется тренировать метание на силу и дальность отскока от баскетбольного щита, бросая мяч в щит с расстояния 5–6 м.

Количество бросков в одном самостоятельном занятии большого мяча – 20–35, малого мяча – 20–30, однако при метании малого мяча на дальность число бросков уменьшается.

#### **4.12. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по силовым упражнениям**

С помощью родителей необходимо подобрать для силового комплекса по 1–2 упражнения для каждой из основных мышечных групп. Прежде чем включать упражнения в самостоятельные занятия необходимо разучить и выполнять их на уроках или под присмотром родителей. Количество повторов и подходов увеличивать постепенно, меняя комплексы через 2–4 недели.

Примерные упражнения для развития силы:

- и.п. – упор у стены; сгибание и разгибание рук;
- и.п. – упор у стены; разгибание рук с резким отталкиванием;
- и. п. – упор лежа с опорой на колени; сгибание и разгибание рук;
- и. п. – упор лежа с опорой бедрами о низкую скамейку; сгибание и разгибание рук;
- и.п. – упор лежа, опираясь на повышенную опору; сгибание и разгибание рук;
- и.п. – упор лежа; поочередное поднимание рук вперед-вверх (по 3–6 раз каждой рукой);
- и.п. – то же; передвижение боком с одновременным отставлением одноименной руки и ноги вправо и влево;
- и.п. – то же, но перед руками на полу лежит скакалка; 1–2 – поочередно переставить руки вперед за скакалку; 3–4 – и.п.;
- и.п. – то же; сгибание и разгибание рук;

- и.п. – упор лежа сзади, ноги согнуты; поочередное переступание ногами и руками с продвижением вперед и назад: 1–4 – вперед; 5–8 – назад (3–6 раз);
- подтягивания в висах присев, сидя;
- вис на согнутых руках на низкой перекладине;
- подтягивание в вися лежа на низкой перекладине или на гимнастической палке, находящейся на сиденье двух стульев;
- передвижение в вися на руках на перекладине;
- вис на согнутых руках;
- подтягивание с помощью одной ноги, в согнутом положении стоящей на рейке стенки или удерживаемой партнером;
- подтягивание в вися;
- и.п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и.п.;
- приседание на двух ногах;
- приседание на одной ноге стоя на стуле, вторая прямая нога свободно опускается вперед-вниз (рукой держаться за спинку стула);
- приседание на одной ноге («пистолетик») с опорой рукой;
- передвижение в упоре присев с опорой на руки, подтягивая к ним ноги;
- «гусиный шаг»;
- глубокие пружинистые выпады на каждую ногу;
- и.п. – сед ноги скрестно, руки за головой; встать, не помогая себе руками, при этом сохраняя осанку;
- и.п. – сидя на полу в упоре сзади; попеременное поднятие прямых ног;
- и.п. – то же; 1 – поднять ноги (сед углом); 2 – и.п.;
- и.п. – лежа на спине, руки за головой (вдоль туловища или в стороны); поднятие прямых ног с переносом за голову и возвращением обратно;
- и.п. – лежа на спине, руки перед собой (на груди или за головой); поднятие и опускание туловища;
- поднятие ног в вися;

- и.п. – лежа лицом вниз, руки вверх («лодочка»); одновременно поднять руки и ноги, прогнувшись как можно больше назад;

- и.п. – лежа лицом вниз с опорой бедрами о возвышение с закрепленными стопами; поднимание туловища;

- наклоны вперед прогнувшись;

- то же, используя отягощение.

#### **4.13. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по гибкости**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения на гибкость связаны с наклонами, вращениями и махами. Наибольший эффект достигается при ежедневном их выполнении, постепенно увеличивая амплитуду и темп. Целесообразно включение упражнений на развитие гибкости в утреннюю гимнастику, разминочную и заключительную части самостоятельных занятий, а также в перерывы между выполнением силовых упражнений.

Примерные упражнения для развития гибкости:

- круговые движения руками вперед и назад;
- круговые вращения туловищем и тазом;
- ноги врозь, руки на пояс; наклон вперед прогнувшись;

- наклон вперед, стараясь достать пол руками: кончиками пальцев, кулаками, ладонями;

- наклон вперед сидя на полу;

- наклон назад, во время наклона постараться увидеть пол;

- упор сидя; переход в упор лежа и обратно, не отрывая рук от пола;

- лежа на груди, руки вверх; взяться руками за ноги у щиколотки и, прогибаясь назад, приподняться вверх;

- «мост» из положения лежа;

- махи ногами;



- И.П. – стойка ноги врозь, выполняем наклон вперед (до прямого угла), спина прямая, взгляд в пол, затем уменьшаем угол наклона по отношению к полу;
- упор стоя, в широкой стойке;
- складка сидя, ноги врозь, выпрямляя спину.

#### **4.14. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по лыжным гонкам**

Занятия на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение. Они проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма. Передвижения на лыжах способствуют развитию всей мышечной системы, органов дыхания и кровообращения. Занятия лыжами развивают силу, ловкость, выносливость, способствуют воспитанию смелости, решительности и приобретению умения ориентироваться на местности.

Для лыжных занятий необходимо знать основные правила безопасности: соответствие инвентаря, обуви и одежды установленным требованиям и погоде; соблюдение интервала по дистанции на равнине и спусках; правила обгона; поведение при обморожениях и др. В лесной зоне следует проводить самостоятельные занятия только под присмотром или с участием родителей.

Основные способы передвижения на лыжах, изучаемые в 1–2 классах.

*Повороты переступанием на месте.* Лыжник поднимает носок правой (левой) лыжи и, не отрывая пятки лыжи от снега, переставляет лыжу на полшага вправо, затем приставляет левую ногу к правой. Таких переступаний делается столько, сколько нужно для выполнения поворота. Следует разучить и поворот вокруг носков лыж. В этом случае уже не отрываются носки лыж от снега. Необходимо так работать палками при повороте, чтобы они не мешали и переставлялись одновременно с перестановкой лыж.

*Повороты переступанием в движении.* Поворот состоит в следующем: после небольшого разбега, скользя на лыжах в полуприседе, тяжесть тела переносится на правую лыжу, левая лыжа поднимается с развернутым влево носком и ставится на снег в новом направлении, после чего правая лыжа приставляется к левой. Необходимо сделать несколько переступаний в движении, чтобы достичь требуемого направления в передвижении на лыжах. Так же выполняется и поворот переступанием в движении в правую сторону, с соответствующим изменением в работе ног.

*Ступающий шаг.* При передвижении этим способом, приподнимая поочередно носки и прижимая пятки лыж к снегу, переступают вперед. Надо следить за тем, чтобы правая рука выносилась вперед вместе с левой ногой, а левая рука с правой ногой.

*Скользкий шаг.* Он является основой почти всех лыжных ходов. Порядок движения в нем следующий: 1) момент окончания толчка ногой – это исходная поза для скольжения на одной ноге; 2) скольжение на опорной ноге; 3) вынос ноги махом вперед; 4) подседание перед отталкиванием ногой; 5) разгибание ноги в момент отталкивания; 6) окончание толчка ногой, полное ее выпрямление. Отталкивания ногами должны сочетаться с широкими, размашистыми движениями рук. Во время скольжения нужно стараться как можно дольше сохранять равновесие на одной лыже. Скользящий шаг надо выполнять на хорошо накатанной лыжне. При передвижении этим способом надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося ее вперед, скользить на правой лыже. Левая рука одновременно с этим движется вперед. При скольжении туловище следует подать вперед в направлении правой ноги. Как только скольжение заметно замедляется, следует оттолкнуться правой ногой и т.д.

*Попеременный двухшажный ход.* Попеременным ход называется потому, что во время него происходит попеременная работа палками. Двухшажным – потому, что один цикл состоит из двух скользящих шагов. Техника хода следующая. С началом

движения вперед левой ноги выносятся правая рука с палкой, а правая нога и левая рука в это время делают толчок, вес тела переносится на левую ногу, и происходит одноопорное скольжение на левой лыже. При замедлении скольжения правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги. За этим следуют такие же движения правой ноги и левой руки, потом опять левой ноги и правой руки и т.д. Необходимо следить за согласованностью движений, во время движения сохранять устойчивое равновесие, скольжение выполнять на согнутой в колене ноге, толчок палкой начинать после постановки ее на снег.

*Подъем ступающим шагом.* Таким способом поднимаются в гору, когда крутизна подъема более  $10^\circ$  и скользить на лыжах нецелесообразно. Движения производятся как при ступающем шаге по ровному участку дистанции – поочередно отталкиваясь ногами и руками. С окончанием отталкивания одной ногой лыжник сразу же переносит массу тела на другую. Лыжа при этом не скользит. Палка ставится на опору до окончания отталкивания одноименной ногой и противоположной рукой. Таким образом, лыжник опирается одновременно на обе палки. При подъеме делается пережат через согнутую ногу, не разгибая ее при махе.

*Подъем скользящим шагом.* Этот способ характерен для подъемов с меньшей крутизной. В момент окончания отталкивания ногой лыжник ставит одноименную палку на снег. Энергично работая туловищем и рукой, он скользит на лыже. С остановкой лыжи опорная нога начинает сгибаться, а маховая находится сзади опорной. Лыжа останавливается до выпада. Чтобы достичь высокой скорости при данном передвижении, надо не затягивать скольжение лыжи при отталкивании рукой и максимально сокращать фазу стояния лыжи до выпада.

*Подъем «лесенкой».* При выполнении подъема лыжник должен располагаться боком к склону, а лыжи – поперек склона. Палки и лыжи переставляются поочередно. Сначала ближайшая к склону палка переставляется вверх и выполняется шаг в сторону вверх, затем переставляется другая лыжа и палка. При

этом верхняя лыжа ставится на наружное, а нижняя на внутреннее ребро.

*Подъем «полуелочкой».* Подъем выполняется ступающим шагом по косому направлению. Состоит способ в том, что нога лыжника, находящаяся выше по склону, выставляется вперед в направлении подъема скользящим движением, другая лыжа ставится на внутреннее ребро и развернутым кнаружи носком.

*Торможение падением.* Это экстренный способ торможения. Падать надо уметь, иначе беспорядочное падение, особенно вперед, очень опасно. Выполняя спуск в основной стойке, необходимо сделать глубокий присед и мягко упасть назад в сторону. Падать надо вначале на бедро, а затем на бок. Лыжи надо при этом развернуть поперек склона. Эта поза приведет к немедленной остановке.

*Торможение «плугом».* Способ применяется на пологих склонах. При этом торможении лыжник давит пятками на лыжи и прижимает колени друг к другу. Задние концы лыж раздвигаются в стороны, а носки сближаются. Лыжи ставятся на внутренние ребра, замедляя движение лыжника по склону.

*Спуск в высокой стойке.* При этой стойке ноги чуть согнуты в коленных суставах, лыжи расставлены на расстояние 14–20 см, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, опущены, палки обращены кольцами назад. Возможен вариант и с раскрытым туловищем.

*Спуск в основной стойке.* Лыжи параллельно на расстоянии до 14–16 см друг от друга (на ширину лыжни), ноги слегка согнуты (больше чем в высокой стойке), одна впереди другой на одну стопу, туловище слегка наклонено, руки несколько вперед в стороны, палки наклонены (кольцами назад), вес тела равномерно распределен на обе ноги.

Новичкам необходимо первоначально овладеть специальными упражнениями – «школой лыжника»:

- многократное принятие позы лыжника на месте;
- перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте;
- поочередный подъем ноги с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе;

- ходьба с высоким подниманием лыж;
- поочередный подъем носков лыж, не отрывая пятки от снега, с одновременными движениями лыжей вверх и вниз, вправо и влево;
- поднимание согнутой ноги назад и вперед, отрывая пятку, а затем носок лыжи;
- поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней;
- повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков;
- прыжки на лыжах вверх на двух ногах;
- то же с опорой на палки;
- прыжки на лыжах поочередно с правой ноги на левую и наоборот, одновременно перенося массу тела;
- то же с опорой на палки;
- приставные шаги в стороны;
- то же с прихлопыванием лыжей;
- то же с переступанием через палки, лежащие на снегу через 0,5 м;
- отведение прямой или слегка согнутой ноги с лыжей назад.

Основная задача самостоятельных лыжных занятий – развитие двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма, овладение техникой. Примерные упражнения для лыжной подготовки:

- ступающий шаг;
- ступающий шаг с поворотами переступание;
- ступающий шаг с передвижением «получелочкой» и «елочкой» по равнине;
- имитация высокой (в приседе ладони на коленях, затем вытянуть руки вперед) и основной (локти на коленях) стоек на лыжне после разгона;
- спуск в высокой стойке на лыжне с небольшим уклоном;

- спуск в основной стойке на лыжне с небольшим уклоном;
- подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «полуелочкой» на равнине, небольшом и крутом склоне, наискось и прямо;
- спуск с переходом на параллельную лыжню;
- спуск с выдвижением одной лыжи вперед;
- спуск с подниманием носка лыжи, выдвинутой вперед;
- спуск с изменяющимися стойками;
- поворот переступанием после выката со склона;
- имитация попеременной работы рук (в стойке лыжника: ноги немного согнуты в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, туловище наклонено вперед, руки свободно опущены; поочередные маховые движения руками с фиксацией в переднем и заднем положении);
- то же, но удерживая палки за середину;
- то же, но кисти продеты в петли;
- попеременный бесшажный ход под уклон;
- махи ногой в наклоне (стоя на правой ноге, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз; маятниковые движения левой ногой вперед – назад; то же другой ногой);
- имитационная ходьба с акцентированным разгибанием ног в коленном суставе;
- прыжковая имитация с полным разгибанием ног;
- передвижение по лыжне полушагом (из и.п. – стоя на лыжах, туловище наклонено вперед до горизонтального положения, руки опущены вниз и хватом сверху удерживают палки, сложенные вместе поперек лыжам, ноги выпрямлены, опора на пятки; начинать передвижение по лыжне полушагом маятникообразными движениями с малым скольжением);
- скольжение под небольшой уклон на двух лыжах в посадке лыжника после нескольких шагов;
- то же на равнине;

- скольжение под небольшой уклон на одной лыже, отталкиваясь другой;
- скольжение на правой (левой) лыже после двух-трех шагов;
- передвижение по лыжне полушагом с махами рук;
- скользящий шаг под уклон;
- скользящий шаг по равнине;
- то же с активной работой рук;
- скользящий шаг – руки за спину;
- скользящий шаг с палками в опущенных руках, находящимися впереди лыжника, поперек лыжни;
- скользящий шаг с палками, взятыми за середину;
- скользящий шаг с одной палкой;
- попеременный двухшажный ход с палками под уклон;
- попеременный двухшажный ход с акцентированным отталкиванием палками;
- подъем скользящим шагом;
- торможение падением;
- имитация позы «плуга» (принять позу на вершине склона и сделать несколько приседаний);
- спуск с пологого склона в основной стойке, на выкате принимая позу «плуга»;
- то же, но выполнить на склоне средней крутизны торможение плугом;
- то же, но регулировать величину торможения, сводя и разводя пятки лыж на склоне;
- многократное плавное торможение на длинном склоне, разводя – сводя пятки лыж;
- торможение на точность места остановки;
- равномерное передвижение по лыжне в спокойном темпе 1–2 км;
- чередование через 100–200 м передвижений в режимах умеренной и большой интенсивности (общая дистанция до 500–800 м);

- равномерное передвижение по лыжне (до 300 м) с ускорениями по 20–30 м;
- повторное прохождение коротких отрезков (30–50 м) на максимальную скорость через 1–2 мин отдыха;
- передвижение по слабопересеченной местности, чередуя попеременный двухшажный ход с подъемами и спусками (до 1 км).

#### **4.15. Самостоятельные занятия для подготовки к сдаче норм по плаванию**

Обучение детей плаванию проводится в открытых водоемах под наблюдением родителей или других взрослых, умеющих плавать, а в бассейне под руководством инструктора на мелком месте.

Обучение плаванию новичков начинается с выполнения подготовительных упражнений для освоения с водой. Овладение комплексом подготовительных упражнений создает надежную базу для последующего освоения техники спортивных способов плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой изучают в такой последовательности: движения руками, ногами и передвижение по дну; погружение в воду с головой; дыхательные упражнения; всплывания; лежания на воде; скольжения в воде. Каждую последующую группу упражнений выполняют только после освоения всех упражнений из предыдущей группы. Быстрому и качественному освоению с водой помогает выполнение имитационных упражнений на суше. Такие упражнения необходимо включать в каждое занятие, так же как игры и развлечения в воде. Таким образом, общая программа занятий следующая: разминка на суше, имитационные упражнения в воде, игры и развлечения в воде, упражнения на расслабление и дыхательные.

Начинают обучение плаванию с *движений руками, ногами и передвижений по дну*, которые способствуют появлению чувства уверенности в непривычных условиях водной среды, ощущения плотности воды и опоры о воду. Все движения выполняются сначала медленно, затем быстро.



- Из о.с. (глубина чуть выше пояса) движения прямыми руками влево, вправо, вперед, назад, одновременно и попеременно, меняя положение ладоней.

- То же в положении наклона вперед.

- Стоя (или в положении приседа), руки в стороны.

Повороты туловища влево-вправо, удерживая кисть наклонно и меняя ее положение в зависимости от направления движения.

- Стоя (или в положении приседа), руки впереди, ладони повернуты наружу. Разведение и сведение рук, удерживая кисти наклонно и меняя их положение в зависимости от направления движения.

- Стоя, левая (правая) впереди. Движения одной рукой в форме горизонтально растянутой восьмерки, удерживая кисть наклонно в направлении движения, сгибая и выпрямляя руку.

- То же, но с движениями обеими руками одновременно.

- То же, но с ходьбой спиной вперед.

- Стоя (или в положении приседа). Движения руками в форме наклонных или вертикальных растянутых восьмерок.

- То же, но движения руками в форме горизонтально растянутых восьмерок. Слегка согнуть ноги, оторвать их от дна и удерживаться в безопорном положении.

- То же, но придать телу положение «сизу на стуле».

- Маховые движения левой (правой) ногой вперед, назад, в стороны.

- Ходьба по дну; то же спиной, левым и правым боком вперед, с различной скоростью и изменением направления.

- Передвижение по дну обычным, скрестным и приставным шагом, бегом, прыжками.

- То же с гребковыми движениями рук.

- Передвижение по дну, взявшись за руки с партнером.

- Передвижение по дну на согнутых ногах, касаясь грудью поверхности воды, руки на коленях.

- Передвижение по дну, наклонившись вперед, руки вверх, кисти соединены, подбородок на поверхности воды.

- Присесть, оттолкнуться и выпрыгнуть как можно выше из воды; то же с поворотами направо, налево, кругом.

- Слегка наклонив туловище вперед, продвижение 5–10 м, помогая себе поочередными гребками рук.

- В кругу, взявшись за руки, выполнять поочередно махи ногами назад и вперед.

*Погружение в воду с головой.* Освоение этих упражнений помогает устранить боязнь воды, научиться открывать глаза в воде. Все погружения выполняются на вдохе. По мере освоения упражнений длительность пребывания под водой увеличивается.

- Стоя в положении наклона, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо.

- Наклониться вперед и спокойно опустить лицо в воду.

- Погрузиться в воду до уровня подбородка.

- Сделав вдох, погрузиться под воду с головой. Первоначально можно держаться одной рукой за руку партнера, стоящего рядом.

- То же, но в воде открыть глаза.

- Стоя в паре лицом друг к другу на расстоянии шага, и держась за руки (глубина по пояс), по очереди приседая, погружаться с головой под воду.

- Стоя в паре лицом друг к другу на расстоянии шага, один приседает под воду и открывает глаза, другой показывает руку с различным количеством отогнутых пальцев. Первый после выныривания называет число отогнутых пальцев.

- Сделать вдох, опустить в воду лицо, открыть глаза и взять со дна один предмет (ярко окрашенный), затем несколько предметов, расположенных произвольно или по прямой.

*Дыхательные упражнения.* Основная задача в этих упражнениях – научиться выдохам в воду. Вдох должен быть быстрым, но глубоким, выдох через рот и нос – полным, сильным и продолжительным. Во время выдоха в воде глаза открыты.

- Стоя по пояс в воде, наклониться и дуть на воду, как на горячий чай, стараясь образовать волны.

- Сделать вдох, присесть так, чтобы в воде оказался только рот, и осуществить выдох в воду.
- Сделать вдох, опустить в воду лицо, выдох через рот и нос.
- Сделать вдох, опуститься под воду с головой, выдох, встать.
- То же, но выполняя 8–10 раз подряд без пауз и остановок, но не торопясь.
- Стоя в паре лицом друг к другу на расстоянии шага, и держась за руки, по очереди приседая, погружаться с головой под воду и делать выдох.

*Всплывания.* Данные упражнения убеждают новичков, что после погружения под воду с головой выталкивающая сила воды быстро поднимает их и удерживает на поверхности. Для правильного выполнения надо после глубокого вдоха задержать дыхание. Продолжительность упражнений 5–6 с.

- Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду с головой, плотно прижав колени к груди и обхватив их руками, подбородок на грудь, и в таком положении всплыть спиной вверх («поплавок»).
- То же, но затем всплыть на поверхность, выпрямит руки и ноги («медуза»).

*Лежания* на воде способствуют формированию навыка горизонтального положения туловища в воде. Выполняется после глубокого вдоха, с задержкой дыхания.

- В положении лежа на груди (глубина до колен) упереться руками о дно, поднять к поверхности таз и ноги, сделать вдох, опустить лицо в воду, руки вдоль туловища. Удерживать 5–10 с.
- Из положения «поплавок» широко развести руки и ноги («звездочка»). Удерживать 5–7 с.
- В положении «звездочка» последовательно сводить и разводить руки и ноги.
- Лечь на спину (глубина до колен), опираясь руками о дно, затылок на поверхности воды, поднять к поверхности таз и

ноги, носки оттянуть, в пояснице не прогибаться. Сделать вдох, руки вдоль туловища. Удерживать 5–10 с.

- То же, но глубина до пояса.
- То же, но руки за голову.
- То же, но поворачиваться на грудь, фиксируя положение 2–3 с и снова поворачиваться на спину. Во время вращения можно помогать себе движениями рук. Сделать больше поворотов за 20–30 с.

*Скольжение в воде.* Выполнение упражнений помогает освоить равновесие и обтекаемое положение тела в условиях, наиболее приближенных к плаванию. Перед скольжением делается глубокий вдох с задержкой дыхания до конца упражнения. Скользить нужно в сторону берега, у поверхности воды до полной остановки.

- Стоя в воде (глубина немного выше пояса), сделать глубокий вдох, присесть, руки вверх, кисти соединить (голова между рук). Оттолкнувшись от дна, выполнить скольжение.

- То же, но правая (левая) рука вверх, другая прижата к туловищу.

- То же, но обе руки прижаты к туловищу.
- Прижав руки к туловищу, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна, лечь на спину – скольжение. Можно помогать себе легкими движениями кистей около туловища. Таз и стопы удерживать около поверхности воды, подбородок к груди.

- То же, но выполняя у бедер движения обеими руками одновременно в форме горизонтально растянутых восьмерок.

- То же, но правая (левая) рука вверх, другая прижата к туловищу.

- То же, но обе руки вверх, кисти соединены, голова между рук, подбородок к груди.

- Как можно дальше проскользить на груди или на спине.

- За наименьшее число отталкиваний от дна преодолеть 10–15 м скольжением на груди.

- Во время скольжения на груди выполнить гребок левой (правой) рукой и продвигаться далее в положении одна рука впереди, другая прижата к туловищу.

- Скольжение на груди, руки вверх. Гребком одной руки повернуть тело на бок и продолжать скольжение в этом положении.

- Скольжение на груди, руки вверх. По мере скольжения выполнить поворот на спину и в этом положении продолжать продвижение до полной остановки.

- Скольжение на груди, руки вверх. Выполнить вращение вокруг продольной оси и продолжать скольжение в положении на груди.

- Стоя одной ногой на дне бассейна, другой упираться в бортик, руки вытянуть вверх. Сделать глубокий вдох и, оттолкнувшись от дна и бортика, скользить на груди («стрела»).

Если вы неуверенно выполняете подготовительные упражнения, то следует остановить свое внимание на их совершенствовании. При хорошем же их освоении можно перейти к этапу по обучению движений руками и ногами в спортивных способах плавания. Для этого подойдут следующие упражнения.

- И.п. – сед углом (на полу, на скамье); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле.

- И.п. – лежа на груди, руки вперед, голову опустить. Приподнимаясь на бедрах и глядя на кисти рук, выполнять быстрые, попеременные движения ногами, как в кроле.

- То же, но одна рука вперед, другая вдоль туловища.

- То же, но для согласования движений ног с дыханием голову поворачивать в сторону, прижимаясь ухом к руке, вытянутой вперед.

- И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперед.

- И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища, круговые попеременные движения руками назад.

- Одновременные круговые движения руками вперед и назад в положении сидя и стоя.

- Круговые движения плечами вперед и назад. Руки расслаблены.
- Движение ногами в кроле на груди у бортика (5–6 раз по 30 с). Руки согнуты в локтях и упираются в стену, голова поднята вверх, ноги прямые, носки вытянуты и повернуты внутрь.
- Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. И.п. – стоя на дне спиной к стене, одной рукой держаться за бортик; плечи на воде; смотреть на плечо.
- Скольжение на груди от бортика с последующими движениями ногами. Задерживать дыхание на вдохе; лицо опущено в воду; движение прямыми ногами; глаза открыты.
- Движения руками в кроле на груди в положении стоя на дне; в наклонном положении: сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками. И.п. – стоя, правая нога впереди, левая рука впереди на поверхности воды, правая сзади, подбородок у воды.
- Движения руками в кроле на груди при продвижении по дну. Гребок выполняется прямой рукой вдоль тела и заканчивается в крайнем заднем положении.
- Движения ногами в кроле на спине. Присесть и мягко лечь на воду. При толчке вверх не выпрыгивать. Работать ногами мягко.
- Движения ногами в кроле на спине с различными положениями рук.
- Движения руками в кроле на груди без опоры с задержкой дыхания. Высоко проносить над водой прямые руки, не задерживая их у бедер.
- Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди в положении без опоры. Выполнять с задержкой дыхания на вдохе. Плыть медленно, обращая внимание на работу прямых рук. Глаза открыты.
- Движения руками при плавании на спине. Выполнять с задержкой дыхания на вдохе. Прямая рука проносится над водой, ладонь повернута наружу; опускается в воду мизинцем.

- Движения ногами в кроле на спине. Ноги в коленях не сгибать, руки вытянуть за головой или прижать к бедрам. Можно помогать себе движениями кистей.

- Согласование движений рук и ног при плавании на спине. Выполнять с задержкой дыхания на вдохе. Прямая рука проносится над водой, ладонь повернута наружу; опускается в воду мизинцем.

- Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди. И.п. – наклониться правая (левая) щека и плечи лежат на воде; вдох – гребок правой (левой) рукой, другая рука проносится по воздуху вперед; лицо поворачивается в воду – полный выдох.

- Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди при передвижении по дну.

- Движения ногами в кроле на груди с доской в руках.

- Плавание на спине с одновременными гребками руками.

- Плавание кролем на спине.

- Плавание кролем на груди.

- Проплывание коротких отрезков (до 10–15 м) на быстроту.

- Плавание в равномерном темпе до 25–100 м.

#### **4.16. Самостоятельные занятия подвижными и спортивными играми**

Подводящие упражнения для спортивных игр: подбрасывание мяча двумя руками – выполнение различных промежуточных движений без мяча (хлопки в ладоши перед грудью и за спиной, повороты, наклоны, взмахи ногой, взмахи с хлопками под ногой, прыжки, выпады и др.) – ловля мяча; подбрасывание мяча одной рукой – ловля обеими руками, одной рукой, подставляя руку под мяч (поочередно правую и левую), обеими или одной рукой после отскока мяча от пола; ловля мяча хватом сверху после удара о пол (попеременно правой и левой рукой); передача мяча на месте и в движении с параллельным смещением партнера; ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; подбрасывание мяча на

нужную высоту и расстояние от туловища; ведение мяча (правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой (шагом и бегом); броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч); удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу с места и с одного-двух шагов; обводка предметов.

Подвижные и русские народные игры: «Пятнашки», «Кошки и мышки», «Два мороза», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Кто дальше бросит», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Не оступись», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Метко в цель», «Бросай–поймай», «Выстрел в небо», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Караси и щуки», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Пионербол» по упрощенным правилам, «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина».



### Рекомендуемая литература

1. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура. Учебник для 1–2 классов общеобразовательных учреждений. ФГОС / В.Я. Барышников, А.И. Белоусов – М.: Русское слово, 2012. – 96 с.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1. (1–2 классы) / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадына – М.: Баласс, 2012. – 80 с.
3. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петрова Т.В. и др. Физическая культура. 1–2 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. ФГОС / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, Т.В. Петрова и др. – М.: Вентана–Граф, 2013. – 96 с.
4. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1 класс. Спортивный дневник школьника / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: Астрель, 2012. – 48 с.
5. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 2 класс. Спортивный дневник школьника / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: Астрель, 2012. – 48 с.
6. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1 класс. Учебник ФГОС / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: Астрель, 2013. – 128 с.
7. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 2 класс. Учебник ФГОС / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова – М.: Астрель, 2013. – 128 с.
8. Литвинов Е.Н., Торочкова Т.Ю., Анисимова М.В. Физическая культура. 1–2 классы. Учебник ФГОС / Е.Н. Литвинов, Т.Ю. Торочкова, М.В. Анисимова – М.: Мнемозина, 2012. – 96 с.
9. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Учебник. ФГОС / В.И. Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 177 с.
10. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 112 с.
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 2 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС / А.П. Матвеев – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – 128 с.

12. Погодаев Г.И. Физическая культура. 1–2 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / Г.И. Погодаев – М.: Дрофа, 2011. – 192 с.

13. Пономарев Г.Н., Федоров В.Г., Венедиктов И.Н. и др. Физическая культура. Учебник 1 класса / Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.Н. Венедиктов и др. – М.: Дрофа, 2014. – 112 с.

14. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений. ФГОС / Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин – М.: Ассоциация XXI век, 2011. – 128 с.

15. Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений. ФГОС / Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин – М.: Ассоциация XXI век, 2011. – 176 с.

16. Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др. Физическая культура. Учебник для 1–4 классов. ФГОС / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назарова и др. – М.: Дом Федорова, 2012. – 176 с.

17. Ярцева Н.В., Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников. / Н.В. Ярцева // Педагогическое образование в России : науч. журнал. – 2014. - № 14. – С.204 – 207.

Подписано в печать \_\_\_\_\_. Формат 60х 84/16  
Бумага для множительных аппаратов. Усл. печ. л. \_\_\_\_\_.  
Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ \_\_\_\_\_.  
Уральский государственный педагогический университет.  
620017 Екатеринбург, пр. Космонавтов, 26.